

ホームページでもご覧になれます **おかやまコープ** 検索 <http://okayama.coop/>

平和とよりよい暮らしのために 〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7番7号 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

宅配からのお知らせ 生活スタイルに合わせて選べる3つのコース! **たべてん便**

便利でうれしい、おいしいをお届けします。
 お申し込みは1週間単位(5日間・月~金)
 配達料はかかりません。
 まずは1週間の「おためし」でご利用ください。

人気No.1 Tabeten-Bin

おかずコース 塩分3~4g 約400キロカロリー
 1人様分 1日1食 **561円** (税込価格605円)
 2人様分 1日1食 **520円** (税込価格561円)

御弁当コース 塩分3g以下 約500キロカロリー
 1人様分 1日1食 **533円** (税込価格575円)
 2人様分 1日1食 **492円** (税込価格531円)

なごみおかずコース 塩分4g以下 約500キロカロリー
 1人様分 1日1食 **638円** (税込価格689円)
 2人様分 1日1食 **597円** (税込価格644円)

こんな方に喜ばれています
 ●高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
 ●お仕事をされてお忙しい方
 ●普段のお食事で栄養バランスが気になる方。
 ※写真はおかずコースの一例です。

★18:00ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に入れてお届けします。
<販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは> たべてん便受注センター
 ☎0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail:tabetenbin@okayama.coop

今週は登録受付週!

利用登録商品とは?
 ふだんよく使われる商品をご登録いただくことによって毎週お届けします。
 ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

注文書うら面

オトクな利用登録 「オトクな」利用登録商品は、いつでも一番お得な価格です。
新規登録はここで

ベニリな利用登録 「ベニリな」利用登録商品は、その週のデリコ(食品カタログ)と同じ価格です。
新規登録はここで

7/23(日)は ポイント5倍! 冷凍食品4割引!
 ※カタログギフト「生協の夏ギフト」、店内ギフトもポイント5倍の対象です。

7/30(日) 「コープの日わくわく大抽選会」
 特等景品は **コープの商品券10,000円分 各店2本**
 只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しております。7/30(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が出来ます。

チラシのお知らせ
 7/21(金)~7/24(月) 「夏休みのごちそう」
 7/25(火) 「土用の丑」
 7/27(木)~7/30(日) 「大生鮮市」

7/25(火)は土用の丑の日。
 コープ各店では「店頭焼きたて販売」を行いますので、是非ご利用ください。

かしこく暮らし 処方せん保障の **個人相談会**

わが家にあった保障に、見直ししてみませんか?
相談無料 要予約

相談の時間 一人あたり50分
 お申し込み 相談日の1週間前までにご予約ください。(受付は先着順です)

会場	日程	
オルガ	8/16(水)	9/20(水)
コープ大野辻	8/5(土)	8/24(木)
コープ西大寺	8/5(土)	8/21(月)
コープ北畝	8/19(土)	8/22(火)
コープ東川原	8/18(金)	9/15(金)
コープ福富	8/9(水)	8/19(土)
コープ大福	8/18(金)	8/26(土)
コープ総社東	8/10(木)	8/19(土)
コープ倉敷北	8/19(土)	8/22(火)
コープ鴨方	8/10(木)	8/19(土)
コープ林田	8/12(土)	8/21(月)
コープ山陽	8/5(土)	8/9(水)
真庭センター	8/21(月)	9/11(月)
井原センター	8/22(火)	9/26(火)
新見センター	8/8(火)	9/12(火)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
 ☎086-256-2522 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

公益財団法人おかやま環境ネットワーク体験プログラム

『森林公園を歩こう』のご案内

最終処分場にてゴミの行方や処理等について学び、森林公園にてインストラクターのお話を聞きながらゆっくり森林公園内を散策します。

日時 8月24日(木) 8:30~17:30

出発時刻 ●8:30 コープ大福出発
 ●9:00 ママカリフォーラム前出発

行先 岡山市山上新最終処分場(岡山市北区山上)、
 岡山県立森林公園(苫田郡鏡野町上齋原)

定員 40名 (小学生以上、森の中を歩ける方)
 ※応募者多数の場合は抽選、参加の可否は郵送にて連絡。
 ※当選者には詳細案内を郵送します。
 おかやま環境ネットワーク個人会員を優先します。

参加費 1人500円 ※昼食各自持参
 ※おかやま環境ネットワーク個人会員とその同居家族は無料(年会費2,000円)

申込 7月21日(金)までに郵送、FAX、Eメールのいずれかで、
 ①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤携帯電話番号
 ⑥年齢 ⑦集合場所(コープ大福かママカリフォーラム)
 ⑧おかやま環境ネットワークの2017年度個人会員か入会希望か非会員かをご連絡ください。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク
 〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565

◆主催:公益財団法人おかやま環境ネットワーク、生活協同組合おかやまコープ岡山西エリア
 E-mail:kankyounet@okayama.coop

*おいしさ 実感! コープおかやま若鶏

日本の食卓に欠かせない鶏肉。
実は、捨てるところがない...
というくらい丸ごと全部食べるのがこぎます。

アラカルト

鶏肉は部位により、肉の性質がバラバラ...
全体的に脂肪分が少ない鶏肉ですが、
そんな中でも「むね肉」は栄養価の高い良質タンパク

質(必須アミノ酸がバランスよく含まれたタンパク質)を

多く含む「鶏肉の優等生」。みなさんも「コープおかやま若鶏」で
おいしいお料理を楽しんでください。

*カオマンガイ

材料(4人分)

米(3合) 鶏もも肉(1枚)

おろしんにく・おろししょうが

鶏ガラスープの素

*タレ(しょうゆ大1・みりん大1・酒大1・さとう小1)

つけ合わせ野菜(もやし・ミニトマト)

作り方...①鶏もも肉の厚いところを切っておける。皮側はフォークで刺して穴を開ける。

②炊飯器に米と分量の水を入れ、鶏もも肉、おろしんにく大1、おろししょうが大1、スープのもと大1を入れよくかき混ぜてスイッチON!

③炊けたら鶏もも肉を取り出し、ごはんをよくかき混ぜる。

④ごはんを器によち、上からタレを回しかけて鶏もも肉、茹きたつけ合わせの野菜、トマトなどをのせる。



*鶏ムネ肉とアボカドのわさび醤油和え

材料(4人分)

鶏ムネ肉(1枚)

ねぎの青い部分(1本) しょうが(1かけ)

塩コショウ・酒・レモン汁 アボカド(1個)

きゅうり1本

*タレ(しょう油大1・蒸し醤油大4・わさび小1)

作り方...①しょうがは薄切り。

②鶏ムネ肉は肉側の厚い部分に包丁を入れて厚さを均等にする。皮目にフォークで穴を開け、塩コショウを両面にもみこむ。

③耐熱容器にねぎの青い部分としょうがを入れ、その上に鶏ムネ肉を皮目を上にしてのせ、酒大さじをふる。

④ふんわりラップをして蒸し器で約10分蒸す。蒸き上がって透明な汁がでればOK。冷めたら適当な大きさに角切りにする。

⑤アボカドときゅうりを角切りにしレモン汁をふる。

⑥冷ました鶏ムネ肉と⑤を合わせ、食べる直前にタレ*をあえる。お好みでマヨネーズを加えても美味しい。



*鶏ムネ肉 磯辺チーズ焼き

材料(2人分)

鶏ムネ肉(1枚) 焼きのり4cm×6cm(2枚)

スライスチーズ(2枚) 塩コショウ、片栗粉、酒、白ネギ(1本)

*タレ(しょう油大2、酒大1、みりん大1、さとう小1)

作り方...①ムネ肉は半分にスライスし、片栗粉を厚みを均等にまぶす。

②肉にのりとチーズをのせて巻き、形をひとえり片栗粉をまぶす。

③フライパンに油をひき、②とネギを並べ、中火で転がしながら焦げ目をつけていく。

④酒大1を振り入れて、ふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。

⑤タレ*を加え、フライパンをゆすって煮絡める。



食べるたいせつプロジェクト

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



コクうまソースが決め手の厚みがあるサクリとんかつ



CO-OP
レンジで
ひとくちソースとんかつ

まろやかでコクのある甘口のオリジナルブレンドソースが衣全体にしっかりとしみ込んだ、ひとくちサイズのとんかつです。電子レンジで手軽に調理でき、冷めてもやわらかい食感に仕上げました。

~こだわりの製法でおいしさを追求しています~

- ①肉に下味をつける際、真空釜の中でいねいにもみ込んでいますので、ジューシーなうま味が中までギュッと入り込み、肉自体がとてもやわらかな食感に仕上がっています。
- ②揚げたて熱々のとんかつをすぐにソースに漬け込んでいます。だからソースが衣にしっかりとしみ込み、ソースのおいしさを十分に味わっていただけます。
- ③ソースは自社工場独自にブレンド。トマト、玉ねぎ、にんじんなどの野菜の他に、りんごや黒糖などを加え、お子様にも食べやすい「まろやかでコクのある甘さ」に仕上げました。

商品ものがたり vol.135

組合員さんの
おすすめの声

お弁当に入れて冷めても美味しい!!お肉もしっかり厚みがあり中高生のお弁当にも大活躍です。

揚げることなくレンジで手軽にとんかつが食べられるので、時短メニューに活用しています。



岡山市 大西左和さん
岡山市 林愛美さん